

2月栄養便り



まだまだ寒い日が続いています。体調管理には注意していきましょう。

今月のテーマは「エネルギー摂取について」です。

私達は生きていく上で食事からエネルギーを摂ることが不可欠です。そしてバランスよく摂ることが大切です。

蛋白質だけを摂っても、エネルギー源(ご飯、油脂類など)が十分にとれていなければ、蛋白質がエネルギー源として使われてしまいます。

血液検査の結果、PCR(蛋白質)は高く、アルブミンが低い方は、蛋白質が有効に使われていない可能性があります。確認してみましょう!!

アルブミン(栄養状態)

目標値

PCR(たんぱく質摂取量)

目標値 0.9

※高齢者、低アルブミンの原因となる他疾患をお持ちの方は**アルブミン3.5以上**が目標です

エネルギーがしっかりとれているかチェックしてみましょう!!

- ほぼ毎食、ごはん・パンなどの主食を食べていますか?
- 朝食を抜くなど、欠食をしていませんか?
- 和食(煮物・和物)など、油を使わない料理が多くないですか?
- 麺類が中心の食事になっていませんか?

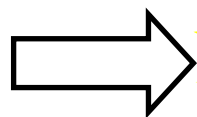


このなかで当てはまる項目がある場合はエネルギー不足の可能性が!

蛋白質は身体を作る重要な材料です

エネルギーが足りないと
たんぱく質の吸収不足が起こります!

低栄養
になると・・・



貧血

感染症リスク
増大

風邪、肺炎、結核

筋力低下、骨折

むくみ、腹水

★対策ポイント★

- ①基本は主食でごはん・パンをしっかり食べる
- ②でんぷん製品や油もので補う



エネルギーアップの基本

炭水化物

ご飯、パン、めん

砂糖類、でんぷん製品など

速やかにエネルギーに変えられ蓄えて持続的に利用することができます。



★あなたのご飯の量は
() g が理想です



★パンにはジャムやバターを

★でんぷん製品：春雨

くずきり

片栗粉

ビーフン

あんかけ料理

わらび餅など



脂質

オリーブ油、ごま油、
バター、マヨネーズなど

血糖の上昇がゆるやか。
高エネルギー源として利用できます。

★サラダにマヨネーズや
オイル入りドレッシングを



それでもなかなか栄養があがらない場合は栄養補助食品の利用を！！



★レンジで簡単！鶏胸チャーシュー★



栄養成分(1人分)

エネルギー220kcal,
たんぱく質・17.0g
カリウム・326mg
リン・174mg
塩分・1.3g

材料(2人分)

- 鶏胸肉・・・1枚
- 玉ねぎ・・・1/4個
- 青ねぎ・・・10g
- ① すりおろしニンニク小さじ1
- すりおろし生姜・・・小さじ1
- ② 豆板醤・・・小さじ2
- ごま油・・・大さじ1.5
- 白ごま・・・小さじ1
- もやし・・・40g

◎作り方

1. 玉ねぎはみじん切り、ねぎは小口切りにする。
2. もやしは30分水にさらし、レンジで3分加熱
3. 鶏胸肉は広げラップをし、麺棒でたたき広げる
4. 2を巻いてつまようじで固定し、レンジ600Wで3分加熱。裏返して更に1~2分加熱
あら熱がとれたら輪切りにスライス
5. ①を合わせてレンジで1~2分加熱し②を混ぜる
6. もやしを下に敷き、③をのせ④をかけて出来上がり